

ACTIVITATS DIRIGIDES FABRA

A partir del 7 d'octubre

HORA	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00 - 8.50h	S1	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	
9.00 - 9.50h	S1	HATHA IOGA	GAC	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA FITNESS	ZUMBA FITNESS
	S2		GENT GRAN *		GENT GRAN *	
10.00 - 10.50h	S1	TONIFICACIÓ	TBC	HATHA IOGA		ESTIRAMENTS
	S2		GENT GRAN *		PILATES	
11.00 - 11.50h	S1	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	GENT GRAN *	
14.30 - 15.15h	S1				GAC	
	S3	FUNCIONAL TRAINING	HIIT	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFABRA	FUNCIONAL TRAINING
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING		CYCLING
15.30 - 16.15h	S1	PILATES	TONIFICACIÓ	ZUMBA FITNESS	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA FITNESS
	S2					COS I MENT
18.10 - 19.00h	S1	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP	KOMBAT FABRA	LES MILLS BODYPUMP
	S2	HATHA IOGA		PILATES		
	S3		FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	
	CYC	CYCLING	CYCLING			CYCLING
19.10 - 20.00h	S1	ZUMBA FITNESS	LES MILLS BODYPUMP	TONIFICACIÓ	ZUMBA FITNESS	GAC
	S2	PILATES	PILATES		HATHA IOGA	
	S3	FUNCIONAL TRAINING		CROSSFABRA	FUNCIONAL TRAINING	CROSSFABRA
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
20.10 - 21.00h	S1	TONIFICACIÓ		ZUMBA FITNESS	GAC	
	S2		HATHA IOGA			ESTIRAMENTS
	S3	CROSSFABRA	CROSSFABRA	CROSSFABRA	CROSSFABRA	FUNCIONAL TRAINING
20.00 - 21.30h	EXTERIOR		RUNNING		RUNNING	

**DISSABTE
(VIRTUAL)**

10.00 - 10.45h	CYC	CYCLING
11.00 - 11.45h	CYC	CYCLING

- B** Crossfabra Booty
- C** Crossfabra Cal·listènia
- F** Crossfabra Força
- H** Crossfabra Halterofília

CYC: cycling

* AQUESTES ACTIVITATS TENEN UN PREU ESPECIAL. CONSULTA A RECEPCIÓ O AL PERSONAL DEL FITNESS.

Els horaris i el personal tècnic estan subjectes a modificacions segons necessitats.

Les classes de Cycling i Cycling Hiit duren 45 minuts.

- Activitats cardio intensitat mitja
- Activitats cardio intensitat alta
- Activitat mixta muscular/cardio intensitat baixa
- Activitat mixta muscular/cardio intensitat mitja
- Activitat mixta muscular/cardio intensitat alta
- Activitats muscular intensitat mitja
- Activitats muscular intensitat alta
- Activitats virtuals